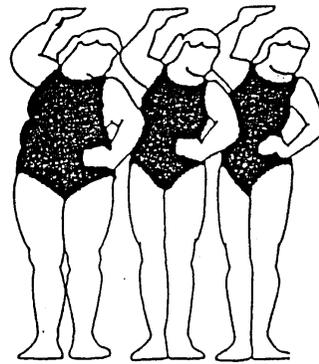


## El Peso Saludable de Vida

Interesada en perder peso?

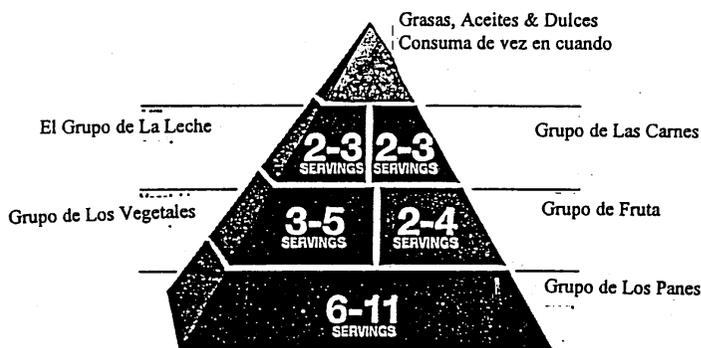
Maravilloso!

Con planes simples, usted puede perder peso y tener un buen salud.



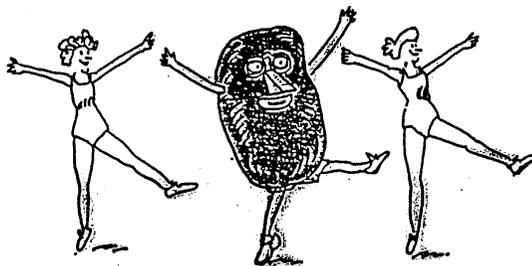
### Punteras para Perder Peso

- ✓ Haga salud, no apariencia su meta. Trate de obtener un peso saludable, no nada mas el peso mas bajo que pueda llegar o un peso "ideal" de un mapa geografico.
- ✓ Enfocar en comer saludable, no en estar en "dieta". Estando en dieta usualmente dura nada mas un tiempo corto y raramente prospera. Evite pastillas o dietas que prometen perder peso rapido. Perder despacio de ½ libra ha la libra por semana es mejor.
- ✓ Comer para un buen salud y comer para controlar su peso es lo mismo. Escoja una manera saludable que inclulle una variedad de las comidas de La Guia De Comida En Piramide.



Para perder peso, escoja cantidades de porción de la fila mas baja de cada grupo de comida. Todas las comidas pueden quedar en un plan nutritivo. Coma suficiente comidas que tengan mucha fibre talvez como granos enteros, frutas, y vegetales-ésto le ayudará sentirse mas lleno/a mas pronto y por mas tiempo.

- ✓ Esté activo fisicamente para perder y estar seguro/a que no aumente libras extras. Actividades fisicas ofrese recompensia inclullendo control de peso, corazon saludable, huesos fuertes, alivio de stress. Para perder peso, expertos recomiendan 30 minutos total de actividad moderado combinados la mayoría de los dias. Cantidades pequeñas de actividad esta bien, pero trate de hacer con lo menos 30 minutos la mayoría de los dias. Si usted no he estado activo fisicamente, acumule poco ha poco. Escoja una actividad que le guste y que probablemente continúe, talvez como caminar animado/a, nadando, etc.

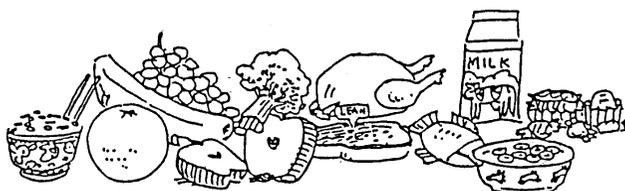


No sea una papa del sofa  
Ponga mas accion en su vida!

## Punteras para Actividades

Intente dos de éstos actividades en la semana proxima:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Use las escaleras                         | <input type="checkbox"/> Camine con su animal casero          |
| <input type="checkbox"/> Intente un actividad nueva como patines   | <input type="checkbox"/> Baile mientras limpia su casa        |
| <input type="checkbox"/> Empiese un garden o trabaje en su yarda   | <input type="checkbox"/> Camine todos los dias con un amigo/a |
| <input type="checkbox"/> Vea menos television                      | <input type="checkbox"/> Pasee se en una bicicleta            |
| <input type="checkbox"/> Juege pelota o tire pelotas con sus niños | <input type="checkbox"/> Lave su carro                        |
| <input type="checkbox"/> Barra su casa con escoba o aspiradora     | <input type="checkbox"/> Ir ha nadar                          |



## Reduce Calorias Por Escojer Comidas Bajas en Calorias

### Como parte de una comida:

#### Coma caloria baja

frijole pinto  
carne molida  
agua o soda dieta o te  
pan de trigo entero  
papa hornada  
pollo hornado  
leche desnatada  
atun (empacada en agua)  
vegetales (crudos o vapor)

#### En lugar de

frijoles fritos  
tajado de pollo  
cerveza, vino, culáy  
cereal escarchado  
buñuelo  
papas fritas  
leche entera  
bolonia  
vegetales fritos, guacamole

### Como bocadillo:

#### Coma caloria baja

manzana  
pretzels  
soda dieta  
galletas de trigo  
palomitas solas  
pastel de angel  
fruta  
yogurt congelada  
o nieve rudicida

#### En lugar de

pastel de manzana  
papas  
soda  
galletas con pedasitos de chocolate  
papas de maiz  
pastel con garapiña  
dulce  
nieve

## Punteras de Comida

Marque dos punteras que usted ba intentar en esta semana proxima. Ponga le una enseguida de los que usted ya hace.

- Comer 5 o mas porciones de fruta y vegetales todos los dias.
- Hornar, asar, hacer en parrilla o en vapor en lugar de freir.
- Quitar sebo y piel de carne.
- Coser vegetales sin sebo.
- Use hierbas y especias en lugar de manteca o sebo de tocino.
- Ponga limite hal uso de salsas.
- Use menos margarina, mantequilla, crema, y salsa de ensalada.
- Use un queso bajo en gordura talvez como queso blanco parte desnatada.
- Freir huevos con menos manteca.
- Coma tortillas sin mantequilla o margarina.



The Healthy Weigh of Life

KDHE-Nutrition & WIC, 1000 SW Jackson, Ste 220, Topeka, KS 66612-1274